ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№08 (64) АПРЕЛЬ 2009

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



ISSN 1819-9488











Дорогие друзья!
А не пора ли на природу, на солнечные поляны в лесу и зеленые лужайки перед домом?
Самое время! Только разворачивая пакет с сэндвичами под приятное шкварчание жарящегося на углях мяса, понимаешь, что зима действительно кончилась и впереди несколько месяцев блаженства.
Впрочем, блюда гриль сейчас можно приготовить не только на природе, но и в городской квартире. Большинство современных плит и микроволновых печей имеют эту функцию. К тому же в магазинах можно купить замечательные электрогрили, которые одинаково хорошо подходят и для города, и для дачи.
Приятного аппетита.

Ваша редакция





условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

*

полезный совет

содержание





рулеты с телятиной и грибами



ЧТО НУЖНО:

- **200 г** телятины
- **100 г** шампиньонов
- **2 ст. л.** грецких орехов
- **2** баклажана
- **2** цукини
- **2** красных сладких перца
- **2** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** растительного масла
- **по 0,5** пучка укропа и петрушки
- • соль, перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи вымыть. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими продольными полосками. Баклажаны и цукини, не очищая, нарезать тонкими продольными пластинами. Баклажаны выложить на поднос, обильно посыпать солью и отставить на 30 мин. Затем промыть теплой проточной водой и обсушить.

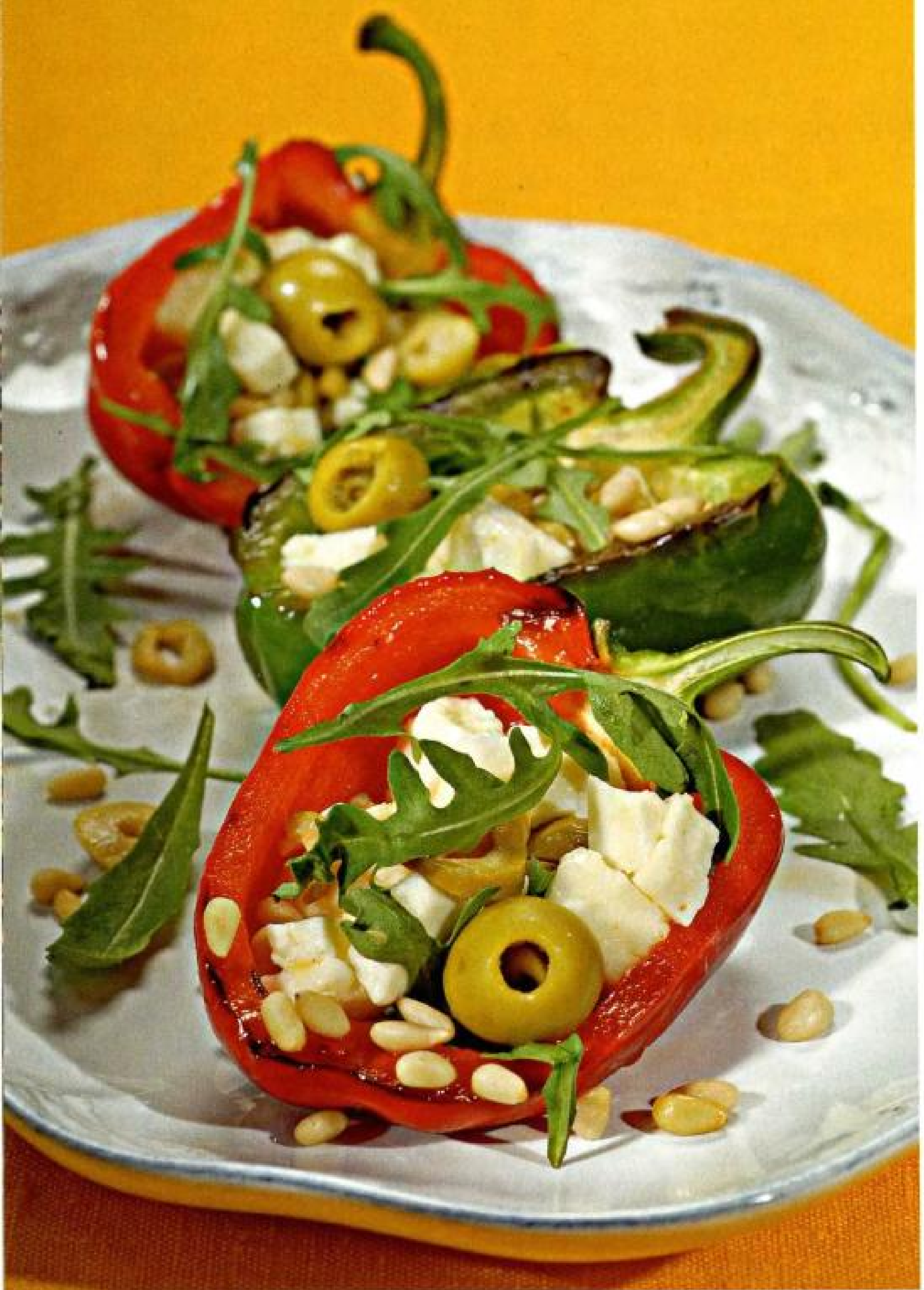
2 Приготовить начинку. Мясо вымыть, обсушить и нарезать маленькими кусочками. Грибы вымыть и нарезать тонкими пластинами.

3 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и обжарить мясо, 5 мин., добавить грибы и готовить еще 8 мин.

4 Положить в чашу блендера мясо, грибы и орехи. Размолоть до однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

5 Чеснок очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Добавить чеснок и зелень в приготовленный фарш, перемешать.

6 Положить по одной пластине баклажана и цукини так, чтобы они немного заходили друг на друга. На один конец положить по 3–4 полоски перца и 1 ст. л. фарша. Свернуть рулетом и закрепить зубочистками. Так же приготовить рулеты из оставшихся ингредиентов. Сбрызнуть рулеты оставшимся маслом и запечь на решетке гриля, по 4 мин. с каждой стороны.



перцы с фетой и орехами



ЧТО НУЖНО:

4 сладких перца
1 зубчик чеснока
2 ст. л. бальзамического уксуса
5 ст. л. оливкового масла
200 г сыра фета
• горсть оливок
50 г руколы
50 г кедровых орешков

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, разрезать пополам и очистить от сердцевины, оставив хвостики. Выложить на гриль, сбрызнуть 1 ст. л. растительного масла. Обжарить на гриле до мягкости, 4 мин.

2 Приготовить начинку. Чеснок очистить и измельчить. Сыр нарезать кубиками, оливки – кружками. Орехи обжарить на сухой сковороде, 1–2 мин. Руколу вымыть и обсушить.
Смешать в миске уксус, чеснок и оставшееся оливковое масло. Добавить сыр, оливки и кедровые орешки.

3 Разложить перцы на блюде и начинить готовой смесью. Сверху посыпать руколой.





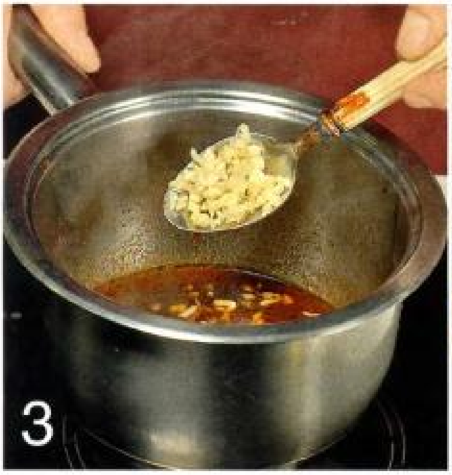




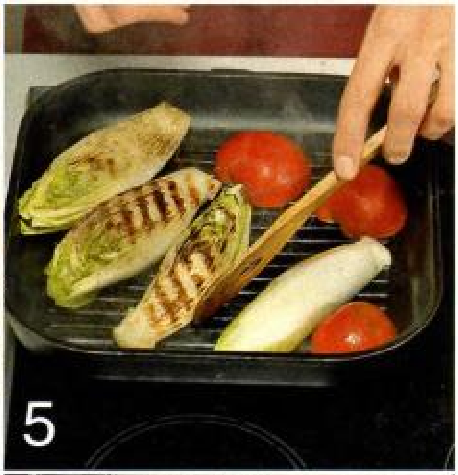
говядина с жареным цикорием

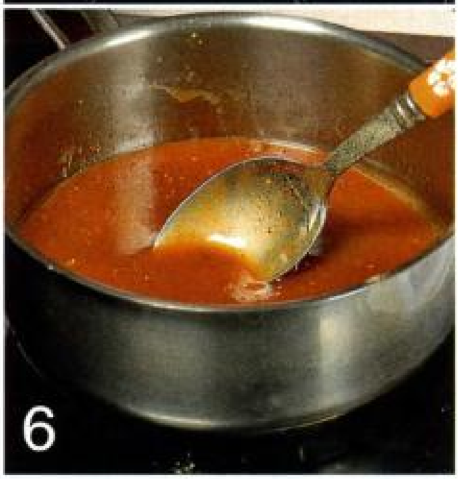












ЧТО НУЖНО:

- **600 г** говядины
- **1** луковица
- **6** зубчиков чеснока
- **2 ст. л.** соевого соуса
- **100 мл** куриного бульона
- **2 ст. л.** сока лайма
- **1 ч. л.** меда
- **1 ч. л.** сахара
- **1 ч. л.** молотого кумина
- **4 ст. л.** растительного масла
- щепотка красного молотого перца
- **2** помидора
- **2** кочана цикория
- соль

Время приготовления: 1 час + 3 часа
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и 3 зубчика чеснока очистить. Лук мелко нарезать, чеснок раздавить. Смешать в миске сок лайма, лук, половину соевого соуса, сахар, кумин и чеснок.

2 Мясо промыть, обсушить, нарезать крупными кубиками и положить в миску с маринадом. Накрыть и поставить в холодильник на 3–4 ч. Мясо необходимо периодически перемешивать.

3 Приготовить соус. Оставшийся чеснок очистить и мелко порезать. Смешать в кастрюле бульон, мед, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, красный молотый перец и чеснок. Нагревать на медленном огне, постоянно помешивая, не доводя до кипения, 4–5 мин. Накрыть и дать остыть.

4 Мясо вынуть из холодильника и нанизать по 4–5 кусочков на шампуры или вымоченные в холодной воде деревянные шпажки. Маринад сохранить. Обжарить кусочки говядины на гриле до готовности, время от времени поливая маринадом.

5 Цикорий и помидоры промыть, обсушить. Разрезать кочаны цикория и помидоры пополам, смазать оставшимся растительным маслом и посыпать солью и перцем. Положить овощи на гриль и обжарить, переворачивая, 8–10 мин.

6 Перед подачей соус процедить через мелкое сито и разогреть, помешивая, в течение 4–5 мин. Подать жареные мясо и овощи с горячим соусом.









ОВОЩИ С КУСКУСОМ

ЧТО НУЖНО:

1	баклажан
1	цукини
1	красная луковица
по 1	красному и желтому перцу
1 ч. л.	тмина
1 ч. л.	корицы
1 ч. л.	сахара
1 ст. л.	сливочного масла
4 ст. л.	растительного масла
100 г	изюма
150 г	кускуса
•	соль

Время приготовления: 35 мин. + 30 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажан нарезать кружками, посолить и оставить на 30 мин. Затем промыть.

2 В кастрюле растопить сливочное масло. Добавить специи, сахар, изюм и 350 мл воды. Довести до кипения, всыпать кускус, перемешать и снять с огня. Оставить в теплом месте под крышкой.

3 Лук очистить. Перцы разрезать на 4 части, удалив сердцевину. Цукини и лук нарезать кружками. Смазать овощи растительным маслом, приправить солью и обжарить на гриле,15 мин. Подавать с кускусом.



рыбные трубочки

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** филе белой морской рыбы
- **500 г** сырокопченого окорока
- **2 ст. л.** лимонного сока
- **2 ст. л.** растительного масла
- **3 ст. л.** томатной пасты
- смесь сухих прованских трав
- соль, перец по вкусу

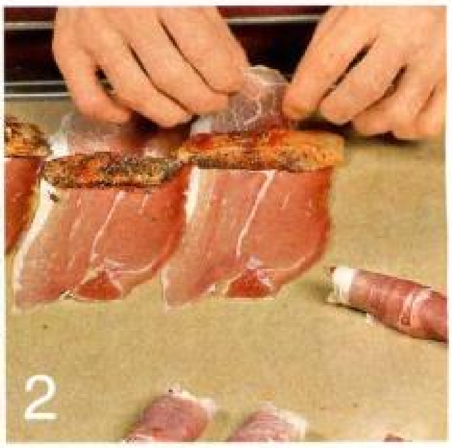
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбное филе промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Сложить в миску, сбрызнуть соком лимона, накрыть и поместить в холодильник на 20 мин.
Рыбу достать из холодильника и смазать каждый кусочек томатной пастой. Посыпать солью, перцем и смесью сухих трав.

2 Окорок нарезать тонкими полосками, на каждую полоску положить кусочек рыбного филе и свернуть трубочкой. Смазать растительным маслом. Обжаривать на решетке гриля в течение 15 мин.
При подаче рыбные трубочки можно украсить дольками лимона и зеленью или подать с овощным гарниром.

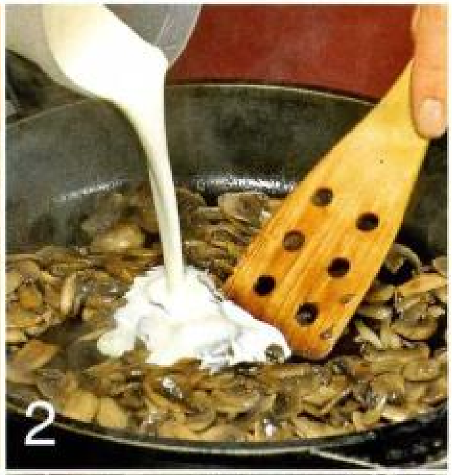


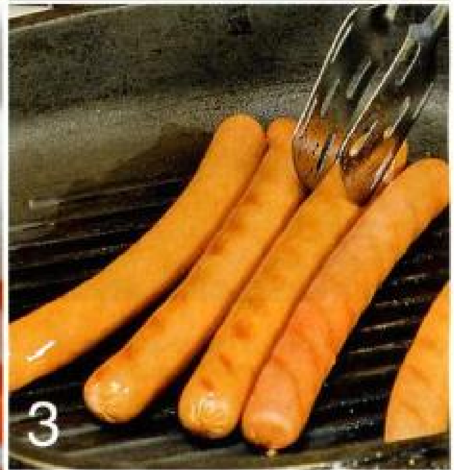


сосиски с грибами

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 6









ЧТО НУЖНО:

6	баварских сосисок
2 ст. л.	растительного масла
0,5 кг	шампиньонов
100 мл	сливок жирностью 22%
•	соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грибы вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами.

2 Обжарить грибы в разогретом масле под крышкой в течение 6–7 мин. Влить сливки, приправить по вкусу солью и перцем, готовить еще 3 мин.

3 Сосиски обжарить на гриле с двух сторон до золотистой корочки. Подать вместе с грибами

сосиски с бананами

ЧТО НУЖНО:

- **3** банана
- **8** сосисок
- **8** полосок бекона
- **2 ст. л.** оливкового масла
- щепотка красного перца

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4

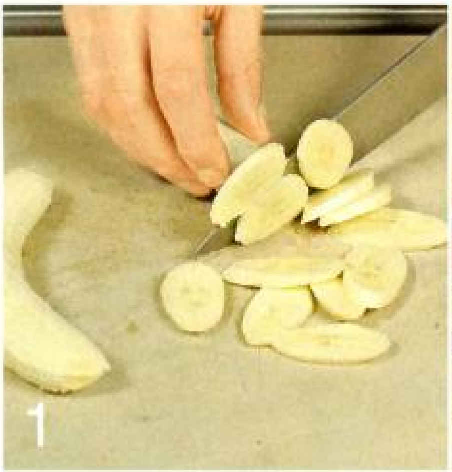


ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Бананы очистить и нарезать кружками. Сосиски обжарить на гриле в течение 3–4 мин. Затем немного остудить и разрезать вдоль на половинки.

2 Между половинками сосисок положить по 2–3 кружка банана. Обернуть полоской бекона.

3 Смазать маслом и посыпать красным перцем. Жарить на гриле 6 мин., до образования золотистой корочки.



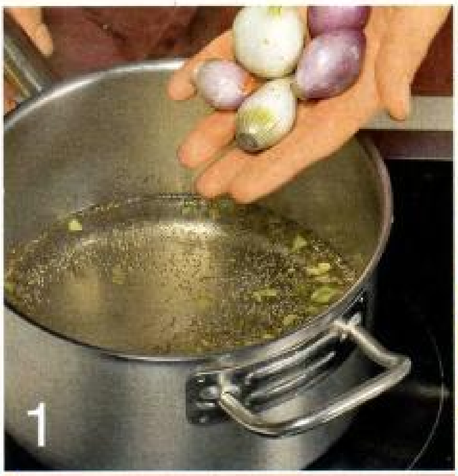






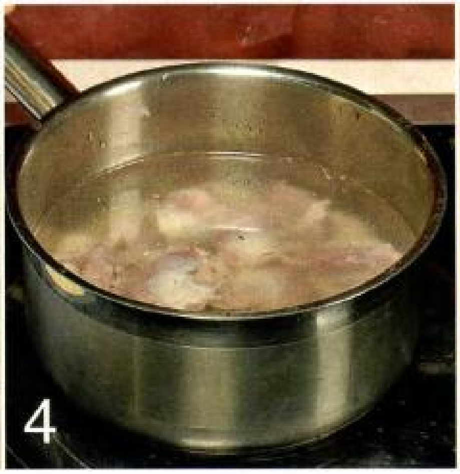
куриное ассорти с луком и помидорами

Время приготовления: 2 часа 20 мин. + 2 ч
Порций: 20











ЧТО НУЖНО:

10 куриных крыльев **«Петелинка»**
6 куриных бедер без кости **«Петелинка»**
8 куриных голеней **«Петелинка»**
800 г куриного сердца **«Петелинка»**
800 г куриных желудков **«Петелинка»**
800 г куриной печенки **«Петелинка»**
8 помидоров
10 небольших луковиц

Для маринада:

5 мелких луковиц
1 л белого сухого вина
4 ч. л. сухого тимьяна
2 лавровых листа
200 мл растительного масла + 2 ст. л.

Для соуса:

200 мл острого кетчупа
50 г сливочного масла
• соль, черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить маринад. Лавровые листья раскрошить. Смешать вино со щепоткой соли и раскрошенными лавровыми листьями. Поставить на огонь и довести до кипения. Луковицы очистить и добавить в маринад вместе с сухим тимьяном. Варить на медленном огне под крышкой 15 мин. Снять с огня, дать остыть, не снимая крышки. Затем процедить через мелкое сито. Добавить в маринад растительное масло, перемешать.

2 Куриные сердце и печенку очистить от жировых прослоек и пленок. Все потрошки тщательно вымыть.

3 Куриные крылья, бедра и голени вымыть и обсушить.

4 Желудки положить в кастрюлю, залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену, немного посолить и варить в течение 1 ч. Отбросить желудки на дуршлаг, выложить на блюдо и дать остыть.

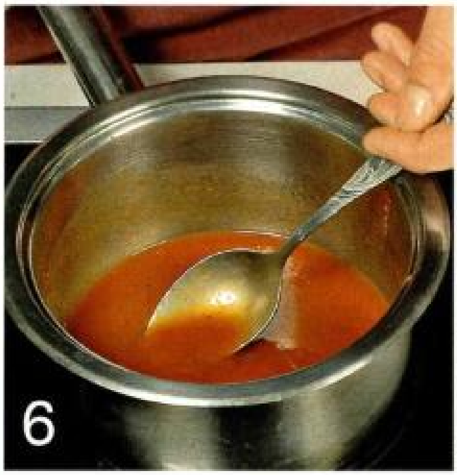
Сложить все куриные потрошки в небольшую миску и залить 1/3 приготовленного маринада.

5 Крылья, бедра и голени поместить в отдельную посуду, влить оставшийся маринад, перемешать.
Накрыть обе миски и поставить в холодильник на 2 ч.

КСТАТИ

Качество продукции торговой марки «Петелинка» находится под самым строгим контролем, начиная с кормов, которые производятся на собственных предприятиях, и заканчивая современным комплексом переработки. Находясь всего в 50 км от Москвы в Одинцовском районе, мы имеем возможность ежедневно пополнять столичные прилавки свежей продукцией. «Петелинка» – это по-настоящему нежное, натуральное диетическое куриное мясо без искусственных добавок и консервантов.



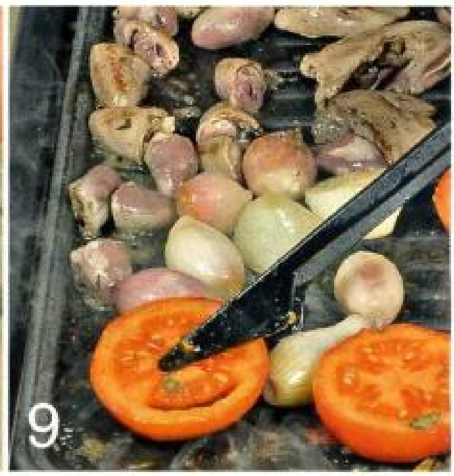




6 Приготовить соус. Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить кетчуп и варить, помешивая, на медленном огне, пока соус не приобретет консистенцию густой сметаны. Снять с огня и дать остыть.

7 Куриные бедра, голени и крылья переложить, не обсушивая, на гриль и жарить, часто переворачивая, до образования золотистой корочки, примерно 20 мин.





8 Деревянные шпажки заранее поместить на 30 мин. в посуду с холодной водой. Это нужно для того, чтобы, во-первых, шпажки не горели на гриле и, во-вторых, чтобы готовое мясо легко с них снималось.

9 Лук очистить. Помидоры вымыть, обсушить и разрезать каждый пополам. Потрошки вынуть из маринада и, не обсушивая, нанизать на шпажки. Готовить на гриле, часто переворачивая, 10 мин. Лук и помидоры выложить на решетку, сбрызнуть 2 ст. л. растительного масла и жарить 5 мин.
Переложить ассорти из курицы вместе с овощами на большое блюдо, приправить солью и свежемолотым черным перцем. Подать с соусом.





свинина с ананасами и морковью

ЧТО НУЖНО:

400 г	филе свинины
3	морковки
по 1	красному и зеленому перцу
300 г	консервированных ананасов
100 мл	красного полусладкого вина
2 ст. л.	соевого соуса
2 ст. л.	растительного масла
2 ч. л.	крахмала
2 ч. л.	сахара
1	зубчик чеснока
2	стебля лука-порея (белая часть)
2 ст. л.	сливочного масла

Время приготовления: 1 час
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус. Чеснок очистить и измельчить. Из банки с ананасами слить сироп. Смешать в кастрюле вино, ананасовый сироп, соевый соус, крахмал, уксус, растительное масло, сахар и чеснок. Поставить на небольшой огонь и варить, помешивая и не доводя до кипения, пока соус не загустеет, 4–5 мин. Снять с огня, накрыть и оставить в теплом месте.

2 Морковь очистить, нарезать кусочками длиной 3 см, залить горячей водой и варить 10–12 мин., до готовности. Отбросить на дуршлаг и дать остыть.

3 Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками размером 3х3 см.
Перцы вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать кусочками размером примерно 2х3 см. Ананасы нарезать кубиками.

4 Нанизать, чередуя, свинину, овощи и ананасы, на шампуры.
Если вы пользуетесь деревянными шпажками, заранее замочите их в холодной воде на 30 мин.

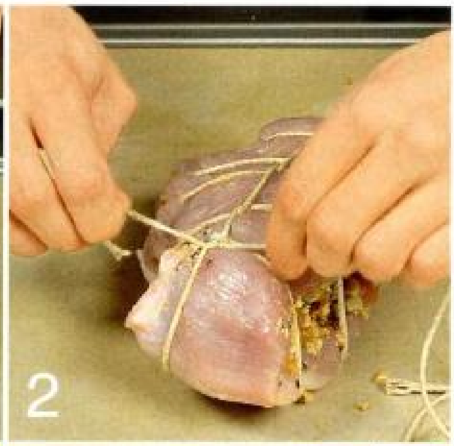
5 Поместить получившиеся шашлычки на гриль и жарить в течение 10 мин., периодически переворачивая и поливая приготовленным соусом.

6 Лук-порей тщательно промыть, нарезать кольцами. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить лук, помешивая, в течение 10–12 мин.
Подавать шашлычки вместе с луком-пореем и оставшимся соусом.

индейка с курагой

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4









ЧТО НУЖНО:

500 г	филе индейки
1 ст. л.	хлебных крошек
2 ст. л.	яблочного сока
2 ст. л.	жареного молотого арахиса
0,5	стакана кураги
1 ст. л.	растительного масла
2 ст. л.	горчицы
•	щепотка сухого розмарина
•	соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курагу промыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать в миске хлебные крошки, яблочный сок, орехи, курагу, масло, розмарин и соль.
Мясо вымыть. Сбоку сделать надрез в виде кармашка и вложить в него подготовленную смесь.

2 Аккуратно сомкнуть края разреза и плотно перевязать кусок шпагатом.

3 Размешать горчицу в 2 ст. л. воды. Индейку поместить на гриль и жарить с двух сторон 45–50 мин., периодически поливая горчичной смесью. Перед подачей нарезать порционными кусками.



куриные грудки с овощами

ЧТО НУЖНО:

- **2** куриных филе
- **2 ст. л.** лимонного сока
- **1** луковица
- **1** сладкий красный перец
- **2** зубчика чеснока
- **1** цукини
- **1 ст. л.** растительного масла
- **0,5** острого красного перца
- **0,5 ч. л.** сухого корня имбиря
- **0,5 ч. л.** тмина
- • соль, крупномолотый черный перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин. + 30 мин.
Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Деревянные шпажки положить в миску с холодной водой на 30 мин. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать крупными кусками, каждый зубчик чеснока разрезать на 4 части. Острый красный перец вымыть и нарезать кусками, удалив семена.
Положить в чашу блендера лук, острый перец и чеснок, добавить тмин, имбирь, черный перец, соль и лимонный сок. Измельчить в однородную массу и переложить в большую миску.

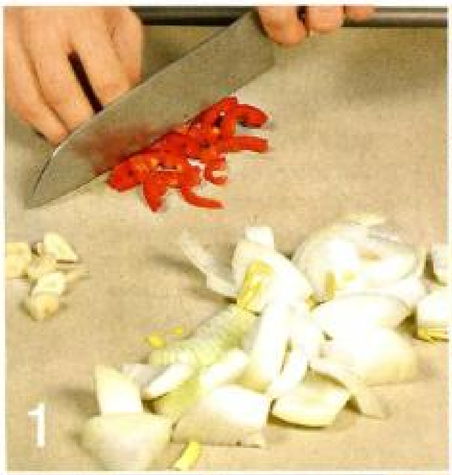
2 Куриные грудки вымыть, обсушить салфеткой и положить в миску с приготовленным маринадом. Тщательно перемешать и поставить в холодильник на 30 мин.

3 Цукини вымыть и нарезать дольками. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кусками. Нанизать кусочки перцев и цукини на деревянные шпажки, смазать растительным маслом и посыпать черным молотым перцем.

4 Готовить овощи на гриле, периодически переворачивая, в течение 10 мин.

5 Куриные грудки вынуть из маринада и, не обсушивая, разложить на гриле. Жарить, переворачивая, 20 мин.

6 Посыпать курицу свежемолотым черным перцем и подать с овощами.













рыба с креветками по-шанхайски

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4









ЧТО НУЖНО:

500 г филе морской белой рыбы
200 г очищенных крупных креветок
200 г полосок бекона
по 1 сладкому красному и желтому перцу
по 1 баклажану и цукини
150 г шампиньонов
3 ст. л. оливкового масла
1 лимон
• соль, черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу нарезать небольшими кусочками. Завернуть в каждую полоску бекона по 1 кусочку рыбы и по 1 креветке. Нанизать на вымоченные не менее 30 мин. в холодной воде деревянные шпажки и жарить на гриле 10 мин.

2 Из перцев удалить сердцевину. Баклажан, цукини, грибы и перцы нарезать произвольными кусками.

3 Смазать овощи оливковым маслом, приправить солью и перцем и обжарить на гриле, 10 мин. Лимон нарезать дольками. Подавать с лимоном.

печенка, маринованная в вине

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** говяжьей печенки
- **200 мл** красного сухого вина
- **100 мл** растительного масла
- **100 г** корня сельдерея
- **1** луковица
- **2** лавровых листа
- • соль, перец

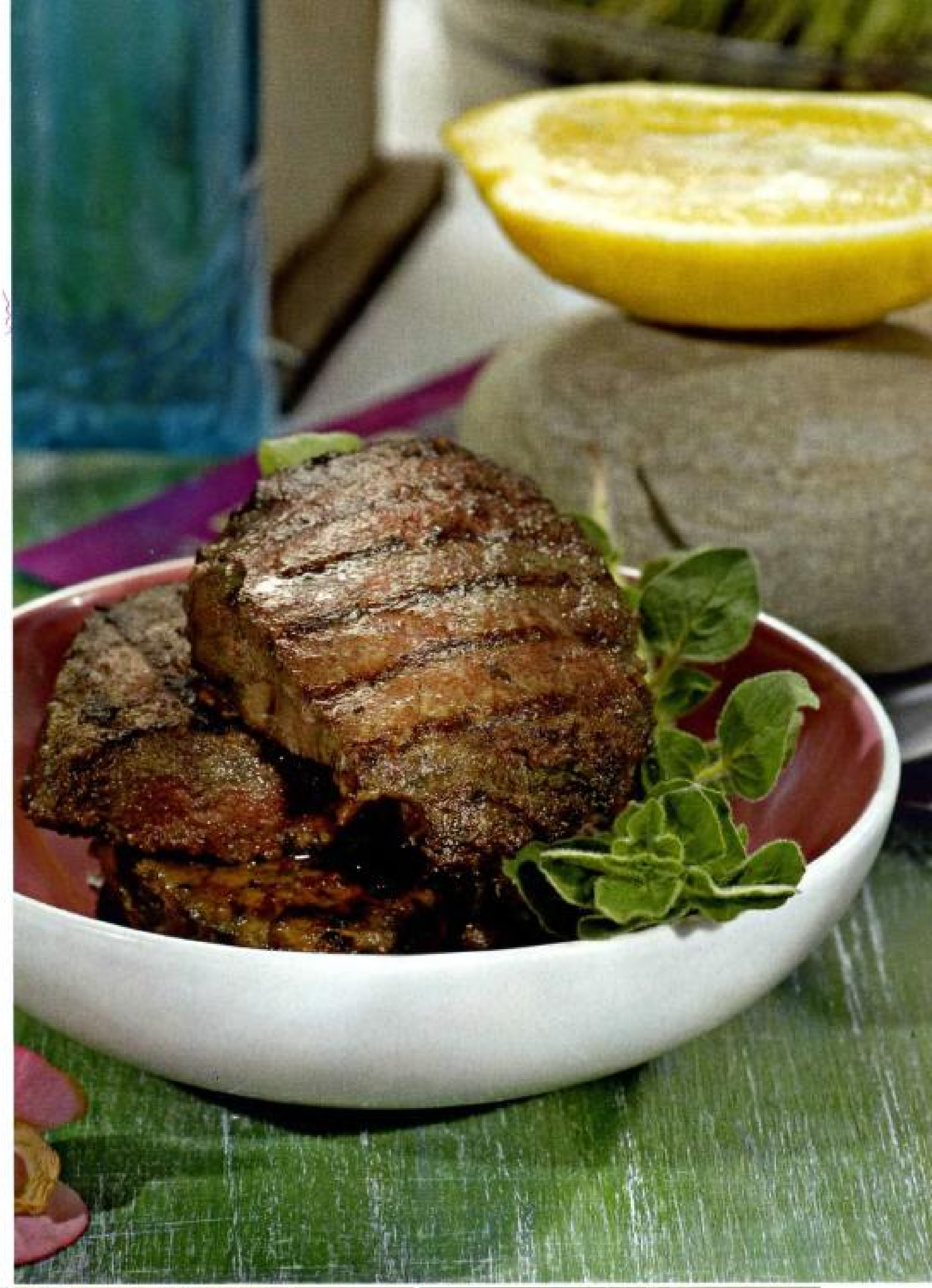
Время приготовления: 40 мин. + 3 ч
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

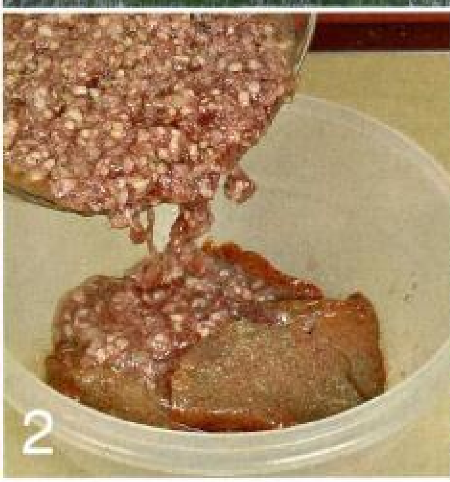
1 Приготовить маринад. Лук и корень сельдерея очистить, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Смешать с вином, растительным маслом и раскрошенными лавровыми листьями.

2 Печенку вымыть, очистить от пленки и нарезать порционными кусками. Посолить, поперчить. Поместить в миску с маринадом, перемешать и поставить в холодильник на 3–4 ч.

3 Подготовленные куски печенки обжарить на гриле с двух сторон до коричневой корочки, по 5 мин.
Подать обжаренную печенку с дольками лимона и зеленью.











скумбрия с брюссельской капустой

ЧТО НУЖНО:

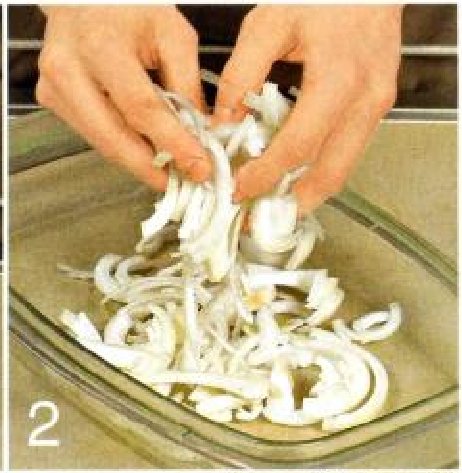
- **2** скумбрии общим весом 1 кг
- **3** луковицы
- **400 г** брюссельской капусты
- **2 ст. л.** сливочного масла
- • щепотка мускатного ореха

Для маринада:

- **по 50 г** свежей мяты, майорана и базилика
- **1** лайм
- **3** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** растительного масла
- **по 0,5 ч. л.** белого перца и молотой гвоздики
- • соль

Время приготовления: 50 мин. + 1 ч
Порций: 6













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить маринад. Зелень вымыть и обсушить, с лайма снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Чеснок очистить. Поместить в чашу блендера зелень, цедру и сок лайма, чеснок, растительное масло, перец, соль и гвоздику. Размолоть до однородной массы. Отставить.

2 Лук очистить, нарезать полукольцами и выложить на дно прямоугольной формы.

3 Рыбу очистить, выпотрошить и промыть внутри и снаружи проточной водой. Ножницами вырезать жабры.

4 Небольшим острым ножом сделать на коже рыбы тонкие надрезы в виде решетки. Положить рыбу на лук, влить приготовленный маринад и поставить в холодильник на 1 ч.

5 Капусту положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5 мин., отбросить на дуршлаг. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить капусту, 4 мин. Посыпать мускатным орехом и держать в тепле.

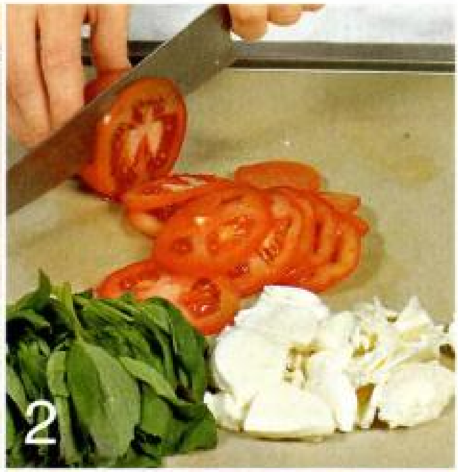
6 Вынуть скумбрию из формы и обжарить на гриле, поливая оставшимся в форме маринадом, до золотистой корочки, по 7 мин. с каждой стороны. Выложить на большое блюдо рыбу и капусту. Подавать с зеленью и дольками лимона.



пицца с помидорами и моццареллой

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4













ЧТО НУЖНО:

2 ст. л. оливкового масла
250 г моццареллы
2 веточки базилика
2 помидора
• соль, молотый черный перец

Для теста:

2 стакана муки
7 г (1 пакетик) дрожжей
• щепотка соли
2 ч. л. растительного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большую миску просеять муку, добавить дрожжи и соль. Постепенно влить в нее, постоянно перемешивая, 175 мл горячей воды. Добавить растительное масло, тщательно перемешать. Переложить тесто на стол, присыпанный мукой, и вымешивать в течение 5 мин. Скатать тесто в шар, накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 15 мин.

2 Помидоры и базилик вымыть, обсушить. Базилик разобрать на листики и измельчить. Помидоры нарезать кружками, моццареллу – небольшими кусочками.

3 Разделить тесто на 4 части, положить их на поднос, накрыть пищевой пленкой и дать постоять 15 мин.

4 Раскатать каждую часть теста в лепешку диаметром примерно 15 см. Жарить лепешки на гриле 4–5 мин., пока тесто не станет золотистым. Перевернуть специальными щипцами и готовить еще 1 мин. Переложить на рабочую поверхность.

5 Смазать одну сторону каждой лепешки небольшим количеством оливкового масла.

6 Положить кружки помидоров, посыпать листиками базилика, сверху распределить кусочки моццареллы. Вернуть на гриль и готовить 3–5 мин., пока сыр не начнет плавиться.
Разложить пиццы на порционные тарелки. Сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, приправить солью и перцем.

сырные сэндвичи

ЧТО НУЖНО:

250 г творога жирностью 9%
100 г сыра чеддер
100 г сыра пармезан
2 черешка сельдерея
2 ст. л. изюма
8 ломтиков белого хлеба
1 ст. л. растительного масла









Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Черешки сельдерея и изюм промыть, обсушить. Сельдерей очень мелко нарезать.

2 Творог взбить в блендере до получения однородной пасты. Пармезан и чеддер натереть на мелкой терке. Соединить в миске творог, сыр, сельдерей и изюм, тщательно перемешать.

3 Намазать получившейся смесью половину кусочков хлеба и накрыть их оставшимися кусочками. Обжарить сэндвичи с обеих сторон на гриле, смазанном маслом, пока сыр не расплавится, по 2 мин. Разрезать каждый сэндвич на 2 части по диагонали.

фрукты со сливочным соусом

ЧТО НУЖНО:

2 яблока
1 груша
2 киви
• гроздь винограда
100 г сыра с голубой плесенью

Для соуса:

2,5 ст. л сахара
60 мл десертного вина
4 желтка
300 мл сливок жирностью 25%

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус. Взбить желтки с сахаром, поставить на водяную баню и готовить, продолжая взбивать, еще 2 мин. Дать остыть. Сливки взбить в плотную пену и аккуратно смешать с желтковой смесью. Отставить.

2 Фрукты вымыть. Яблоки и грушу разрезать пополам, удалить сердцевину. Гроздь винограда разобрать на ягоды, киви очистить от кожуры. Сыр, яблоки и груши нарезать одинаковыми кубиками, киви – дольками.

3 Нанизать фрукты и сыр на заранее вымоченные в воде шпажки. Обжарить на гриле, 3 мин., и подать с соусом.



